OWNER'S MANUAL MANUEL D'UTILISATION



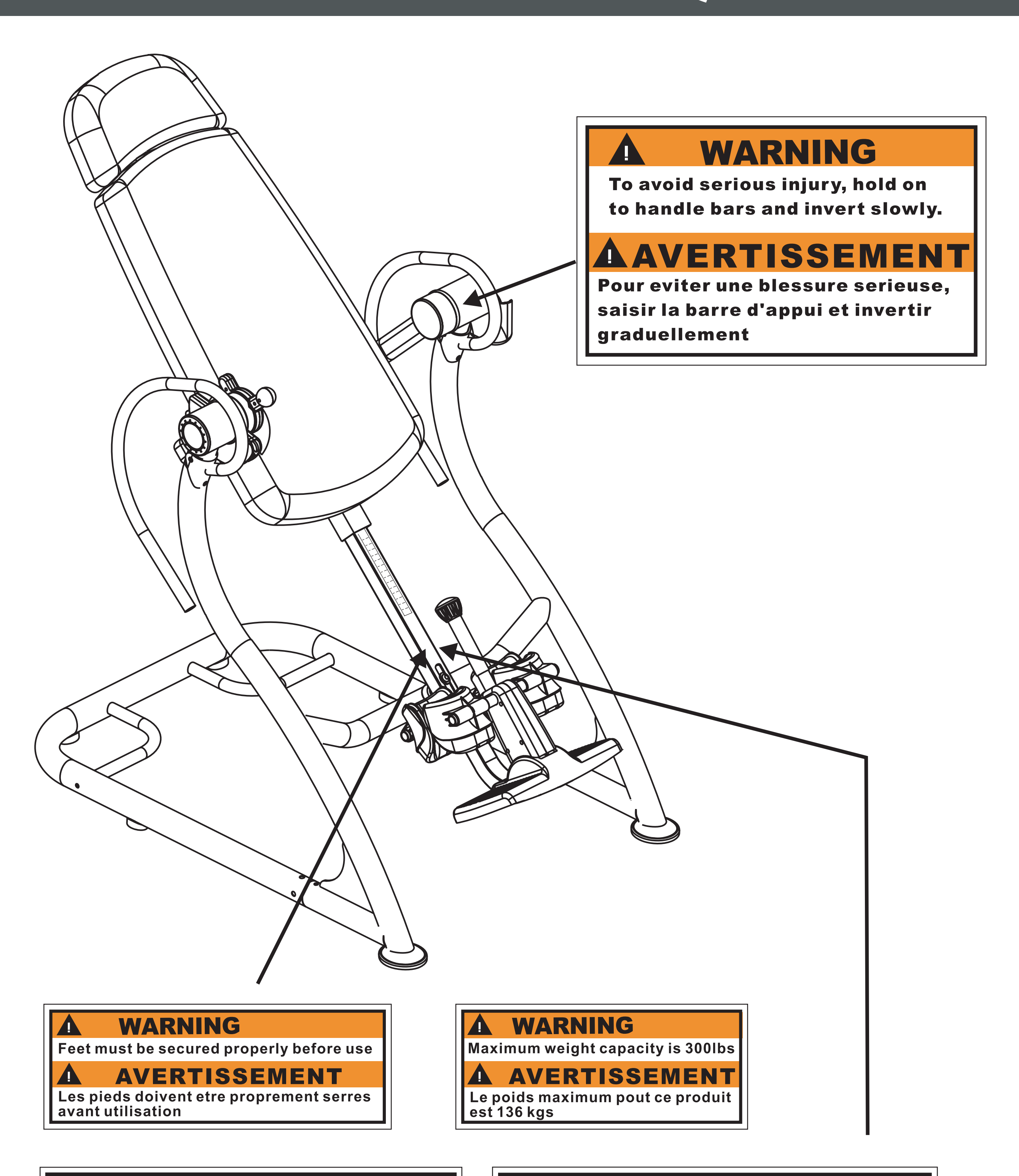
AB TRAINING INVERSION SYSTEM
SYSTÈME D'INVERSION D'ENTRAÎNEMENT AB

ATIS 4000

Model # 5903

TABLE OF CONTENTS
TABLE DES MATIÈRES

WARNING LABEL PLACEMENT
PLACEMENT DE PRÉVENIR DES ÉTIQUETTES



AVERTISSEMENT!!

Cet Équipement est destin pour l'utilisation par les adultes et les enfants 12 ans et plus vieux. La possibilit de blessure ou la mort svre si utilis incorrectement. Suivez s'il vous plaît toutes les directions avant l'utilisation.

Garder des Personnes sous l'âge de 12 loin!

Remplacer des tiquettes s'ils sont endommags, illisible, ou enlev.

S'il vous plaît rexaminer tout avertissement et toutes instructions avant l'assemble et avant l'usage. Toutes instructions devraient tre suivies avant l'assemble et avant l'usage.

WARNING

THIS EQUIPMENT IS INTENDED FOR USE BY ADULTS AND CHILDREN 12 YEARS AND OLDER.

POSSIBILITY OF SEVERE INJURY OR DEATH IF USED IMPROPERLY. PLEASE FOLLOW ALL DIRECTIONS BEFORE USE.

KEEP PERSONS UNDER THE AGE OF 12 AWAY!

REPLACE LABELS IF THEY ARE DAMAGED, ILLEGIBLE, OR REMOVED.

PLEASE REVIEW ALL WARNING AND INSTRUCTIONS BEFORE ASSEMBLY AND USAGE. ALL INSTRUCTIONS SHOULD BE FOLLOWED PRIOR TO ASSEMBLY AND USAGE.

SERVICE
SERVICE

To request for product service and order replacement parts, please call our customer service department at

1-866-924-1688

Monday through Friday, 8:00 am-5:00 pm Pacific Standard Time,
or email at: **service@paradigmhw.com**

Please have the following information ready when requesting for service:

Your name	Phone number	Owner’s manual	
Model number	Serial number	Part number	Date of purchase

***If the product has major defects which prevent it from functioning properly, please return it to the store of purchase within the period allowed by the store.**

Paradigm Health & Wellness, Inc.
1189 Jellick Ave.
City of Industry, CA 91748

Pour demander tout service et commander des pièces de rechange, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle au

1-866-924-1688

Du lundi au vendredi de 8 heures à 17 heures, heure normale du Pacifique, ou encore, par courriel à : **service@paradigmhw.com**

Veuillez avoir les renseignements suivants à la portée de la main lorsque vous demandez un service :

Votre nom	Numéro de téléphone	Manuel d’utilisation
Numéro de modèle	Numéro de série	Numéro de pièce
Date d’achat		

***Si le produit comporte des défectuosités importantes l’empêchant de fonctionner correctement, veuillez le retourner à l’endroit où vous l’avez acheté dans le délai accordé par le magasin.**

Paradigm Health & Wellness, Inc.
1189 Jellick Ave.
City of Industry, CA 91748

SAFETY PRECAUTIONS

This inversion Table was designed and built for optimum safety. However, certain precautions apply whenever you operate the exercise equipment. Be sure to read the entire manual before assembling and operating this equipment. Also, please note the following safety instructions:

1. Consult your physician or other health care professionals before using the inversion table.
2. Always wear proper exercise apparel when using the equipment.
3. If any time you feel faint, light-headed or dizziness while operating the equipment, stop exercise immediately. You should also stop exercising if you are experiencing pain or pressure.
4. Keep children and pets away from the equipment while in use.
5. Only one person should use the equipment at a time.
6. Make sure your equipment is correctly assembled before you use it. Be sure all screws, nuts, and bolts are tightened prior to use.
7. Do not operate this or any exercise equipment if it is damaged.
8. Watch your body: come up slowly, dizziness after a session means you came up too fast. Wait a while after eating before using the inversion table. If you get nauseous, come up as soon as you feel queasy.
9. Always use this equipment on a clear and level surface. Do not use outdoors or near water.
10. Keep hands and feet away from any moving parts. Do not insert any object into any openings.
11. Keep loose clothes, jewelry away from moving parts.
12. WARNING: ALWAYS HOLD ON TO THE SAFETY HANDLES AND GO BACK SLOWLY WHEN INVERTING. FAILURE TO COMPLY COULD RESULT IN SERIOUS BODILY INJURY.
13. Children under the age of 12 should not use the following fitness equipment.

WARNING:
You should consult with your personal physician to see if inversion equipment is appropriate for you. This is especially important for people with pre-existing health problems. Do not use this equipment without your physician's approval.

Do not use this equipment if you have any of the following conditions or ailments:

- Extreme obesity
- Glaucoma, retinal detachment or conjunctivitis
- Pregnancy
- Spinal injury, Cerebral Sclerosis, or acutely swollen joints
- Middle ear infection
- High blood pressure, Hypertension, Recent stroke or Transient Ischemic attack
- Heart or circulatory disorders for which you are being treated
- Hiatus hernia or Ventral hernia
- Bone weaknesses including Osteoporosis, Unhealed fractures, Modularly pins, or Surgically implanted orthopedic supports.
- Use of anti-coagulants including Aspirin in high doses.

Maximum Weight Capacity is 300 lbs

MESURES DE SÉCURITÉ

Cette table d'inversion a été conçue et fabriquée pour maximiser la sécurité. Cependant, certaines précautions doivent être prises lorsque vous utilisez cet appareil d'exercice. Assurez-vous de lire le manuel au complet avant d'assembler et d'utiliser cet équipement. De plus, veuillez noter les directives de sécurité suivantes :

1. Consultez un médecin ou autre professionnel de soins de la santé avant d'utiliser la table d'inversion.
2. Portez toujours des vêtements d'exercice appropriés avant d'utiliser l'appareil.
3. À tout moment, si vous vous sentez faible, étourdi ou pris de vertige pendant l'utilisation de l'équipement, cessez l'exercice immédiatement. Vous devez aussi cesser de faire des exercices si vous ressentez de la douleur ou de la pression.
4. Gardez les enfants et les animaux loin de l'équipement pendant son utilisation.
5. Cet équipement est conçu pour être utilisé par une seule personne à la fois.
6. Assurez-vous que l'équipement est correctement assemblé avant de l'utiliser. Assurez-vous que toutes les vis, tous les écrous et tous les boulons soient bien serrés avant l'utilisation.
7. Ne faites pas fonctionner cet appareil d'exercice ou tout autre équipement s'ils sont endommagés.
8. Regardez votre corps : remontez lentement; tout étourdissement après une session signifie que vous remontez trop rapidement. Attendez quelques instants après avoir mangé avant d'utiliser la table d'inversion. Si vous avez mal au cœur, remontez dès que vous ressentez des nausées.
9. Utilisez toujours cet appareil sur une surface non encombrée et au niveau. Ne l'utilisez pas à l'extérieur ou près de l'eau.
10. Gardez vos mains et pieds loin de toute pièce mobile. N'insérez pas des objets dans les ouver tures.
11. Gardez les vêtements lâches et les bijoux loin des pièces mobiles.
12. AVERTISSEMENT : TENEZ TOUJOURS LES POIGNÉES DE SÉCURITÉ ET DESCENDEZ LENTEMENT LORSQUE VOUS VOUS INVERSEZ. LE NON-RESPECT DE CETTE DIRECTIVE PEUT PROVOQUER DES BLESSURES GRAVES.
13. Les enfants sous l'âge de 12 ne doivent pas utiliser l'équipement de santé suivant.

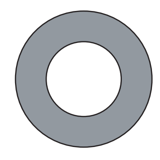
AVERTISSEMENT:
Consultez votre médecin personnel pour savoir si l'appareil d'inversion est approprié pour vous. Cela est particulièrement important pour les gens souffrant des problèmes médicaux antérieurs. N'utilisez pas cet appareil sans l'approbation de votre médecin.

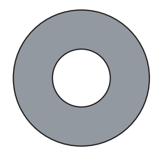
N'utilisez pas cet appareil si vous souffrez de l'un des états ou malaises suivants :

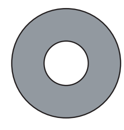
- obésité extrême;
- glaucome, décollement rétinien ou conjonctivite;
- grossesse;
- traumatisme médullaire, sclérose cérébrale ou articulations extrêmement enflées;
- infection de l'oreille moyenne;
- hypertension artérielle, accident vasculaire cérébral récent ou accident ischémique transitoire;
- problèmes cardiovasculaires ou du système circulatoire pour lesquels vous êtes traités par un médecin;
- hernie hiatale ou hernie ventrale;
- faiblesse osseuse, y compris l'ostéoporose, des fractures non guéries, des broches modulaires ou des supports orthopédiques implantés par chirurgie;
- utilisation d'anticoagulants, y compris l'aspirine dans des doses élevées.

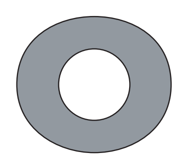
La capacité pondérale maximale est de 136 kg.

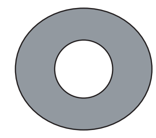
INCLUDED HARDWARE & TOOLS
QUINCAILLERIE ET OUTILS COMPRIS

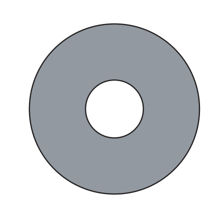

67 Washer (11 x 20 x 2) / 6 pc
67 Rondelle (11x20xt2) / 6 pc

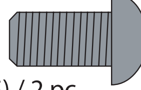

68 Washer (8.5 x 20 x 1.5) / 7 pcs
68 Rondelle (8.5 x 20 x 1.5) / 7 pc

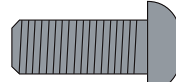

69 Washer (6 .5 x 16 x 1) / 2 pc
69 Rondelle (6 .5 x 16 x 1) / 2 pc

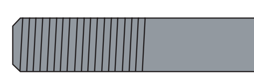

71 Curve Washer (M10) / 2 pc
71 Rondelle courbée (M10) / 2 pc


72 Curve Washer (M8) / 8 pc
72 Curve Washer (M8) / 8 pc

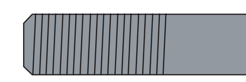

76 Nylon Washer (8.5 x 25 x 2.5) / 1 pc
76 Rondelle Nylon (8.5 x 25 x 2.5) / 1 pc

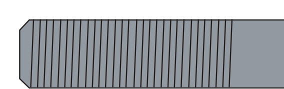

53 Bolt (M8 x 15) / 2 pc
53 Boulon (M8 x 15) / 2 pc

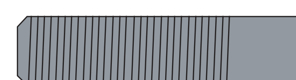

52 Bolt (M8 x 20) / 8 pc
52 Boulon (M8 x 20) / 8 pc

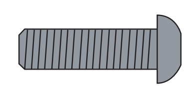

51 Bolt (M8 x 40) / 5 pc
51 Boulon (M8 x 40) / 5 pc

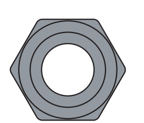

49 Bolt (M8 x 60) / 1 pc
49 Boulon (M8 x 60) / 1 pc

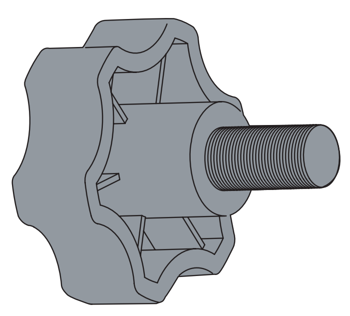

57 Bolt (M10 x 40) / 2 pc
57 Boulon (M10 x 40) / 2 pc

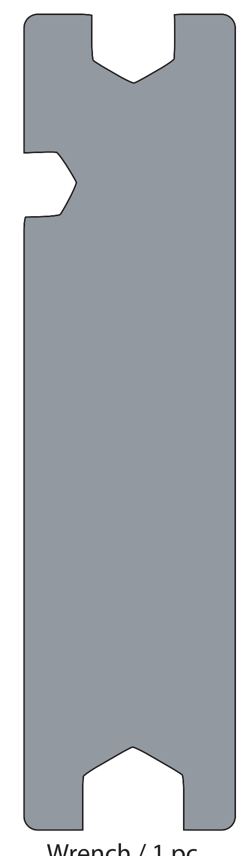

56 Bolt (M10 x 55) / 2 pc
56 Boulon (M10 x 55) / 2 pc


55 Bolt (M10 x 63) / 2 pc
55 Boulon (M10 x 63) / 2 pc

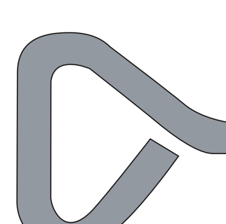

60 Bolt (M6 x 20) / 2 pc
60 Boulon (M6 x 20) / 2 pc


74 Nylon Nut (M10) / 2 pc
74 Écrou Nylon (M10) / 2 pc

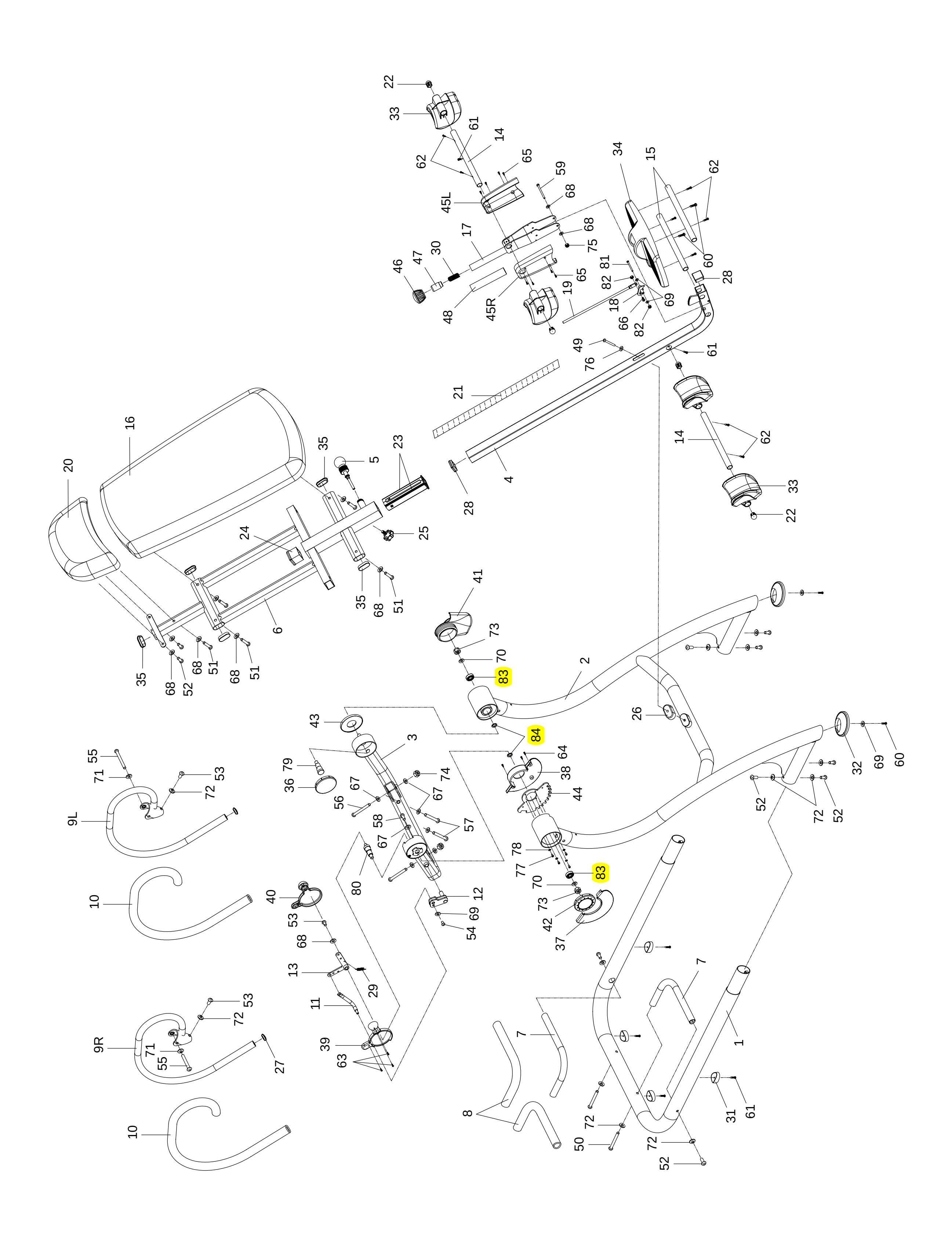

25 Locking Knob / 1 pc
25 Bouton de verrouillage / 1 pc


Wrench / 1 pc
Clé / 1 pc

Allen Wrench (6mm) / 1 pc
Clé Allen (6mm) / 1 pc


Phillips Screw Driver / 1 pc
Vis Driver Phillips / 1 pc

OVERVIEW DRAWING
ILLUSTRATION D'ENSEMBLE



PART LIST

Part #	Description	Quan.	Part #	Description	Quan.
1	Base Frame	1	47	Handle Cap	1
2	Front Frame	1	48	Handle Tip 29x23x165	1
3	Pivot Frame	1	49	Bolt M8x60	1
4	Boom	1	50	Bolt M8x65	2
5	Sping Knob	1	51	Bolt M8x40	5
6	Bed Frame	1	52	Bolt M8x20	10
7	Lower Handlebar	2	53	Bolt M8x15	3
8	Foam Grip 24x32x550	2	54	Bolt M6x10	1
9L/9R	Left / Right Handlebar	2	55	Bolt M10x63	2
10	Foam Grip 24x32x1140	2	56	Bolt M10x55	2
11	Adjustable Locking Rod	1	57	Bolt M10x40	2
12	Support	1	58	Bolt M10x10	1
13	Pivot Arm	1	59	Hex Head Bolt M8x57	1
14	Rod	2	60	Bolt M6x20	4
15	Foot Bar	2	61	Screw ST4.8x20	6
16	Foam Bed	1	62	Screw M4x20	8
17	Adjustable Handle	1	63	Screw M3.5x12	3
18	Latch	1	64	Screw M3.5x15	3
19	Locking Pin	1	65	Screw ST3.5x15	8
20	Head Cushion	1	66	Screw M6x14	1
21	Height Scale	1	67	Washer 11x20xt2	7
22	Rod Cap Ø22	4	68	Washer 8.5x20xt1.5	10
23	Lower Bed Frame Bushing	1set	69	Washer 6 .5x16xt1.0	5
24	Upper Bed Frame Bushing	1	70	Washer 13.5x24xt2.5	2
25	Knob 45x3/8"x19L	1	71	Curve Washer M10	2
26	Rubber Pad 68x38x28	1	72	Curve Washer M8	12
27	Round End Cap Ø25	2	73	Nylon Nut M12	2
28	Square End Cap 38xt2.3	2	74	Nylon Nut M10	2
29	Spring 8x40x1.2	1	75	Nylon Nut M8	1
30	Handle Spring 16x45x1.5	1	76	Nylon Washer 8.5x25xt2.5	1
31	Small Foot Stabilizer	4	77	Bolt M6x15	4
32	Foot Stabilizer	2	78	Spring M6	4
33	Heel Holder	4	79	Shaft 25x59	1
34	In-Step Frame	1	80	Shaft 25x91.5	1
35	Oval End Cap	5	81	Hex Head Bolt M6x55	1
36	ABS Cover 98xt18	1	82	Nylon Nut M6	2
37	Gear Cover 1	1	83	Bearing 6203	2
38	Gear Cover 2	1	84	Sleeve Ø25x4T	2
39	Pivot Arm Cover 1	1			
40	Pivot Arm Cover 2	1			
41	Bottle Holder	1			
42	Front Frame Round Cover 89xt18	1			
43	ABS Cover 105x25.5x10	1			
44	Gear Disk	1			
45L	Left Plastic Cover	1			
45R	Right Plastic Cover	1			
46	Button	1			

LISTE DES PIÈCES

Pièce n°	Description	Quan.	Pièce n°	Description	Quan.
1	Cadre de base	1	47	Capuchon de poignée	1
2	Cadre avant	1	48	Extrémité de poignée 29x23x65	1
3	Cadre pivot	1	49	Boulon M8x60	1
4	Éperon réglable	1	50	Boulon M8x65	2
5	Bouton à ressort	1	51	Boulon M8x40	5
6	Châlit	1	52	Boulon M8x20	10
7	Guidon inférieur	2	53	Boulon M8x15	3
8	Poignée en mousse 24x32x550	2	54	Boulon M6x10	1
9G/9D	Guidon gauche / droite	2	55	Boulon M10x63	2
10	Poignée en mousse 24x32x1140	2	56	Boulon M10x55	2
11	Tige de verrouillage réglable	1	57	Boulon M10x40	2
12	Support	1	58	Boulon M10x10	1
13	Bras pivot	1	59	Boulon à tête hexagonale M8x57	1
14	Tige	2	60	Boulon M6x20	4
15	Barre de pied	2	61	Vis ST4,8x20	6
16	Lit en mousse	1	62	Vis M4x20	8
17	Poignée réglable	1	63	Vis M3,5x12	3
18	Loquet	1	64	Vis M3x15	3
19	Goupille de verrouillage	1	65	Vis ST3,5x15	8
20	Coussin de tête	1	66	Vis M6x14	1
21	Échelle de hauteur	1	67	Rondelle 11x20xt2	7
22	Capuchon de tige Ø22	4	68	Rondelle 8,5x20xt1,5	10
23	Douille du châlit inférieur	1 groupe	69	Rondelle 6,5x16xt1,0	5
24	Douille du châlit supérieur	1	70	Rondelle 13,5x24xt2,5	2
25	Bouton de verrouillage 45x9 mm x 19 L	1	71	Rondelle courbée M10	2
26	Tampon en caoutchouc 68x38x28	1	72	Rondelle courbée M8	12
27	Capuchon d’extrémité rond Ø25	2	73	Écrou en nylon M12	2
28	Capuchon d’extrémité carré 38xt2,3	2	74	Écrou en nylon M10	2
29	Ressort 8x40x1,2	1	75	Écrou en nylon M8	1
30	Ressort de poignée 16x45x1.5	1	76	Rondelle nylon 8,5x25xt2,5	1
31	Petit stabilisateur de pied	4	77	Boulon M6x15	4
32	Stabilisateur de pied	2	78	Ressort M6	4
33	Porte-talon	4	79	Tige 25x59	1
34	Cadre du coup-de-pied	1	80	Tige 25x91.5	1
35	Capuchon d’extrémité ovale	5	81	Boulon à tête hexagonale M6x55	1
36	Couvre ABS 98xt18	1	82	Ecrou en nylon M6	2
37	Couvre-engrenages 1	1	83	Roulement 6203	2
38	Couvre-engrenages 2	1	84	Douille Ø25x4T	2
39	Couvre-bras pivot 1	1			
40	Couvre-bras pivot 2	1			
41	Porte-bouteilles	1			
42	Couvercle rond du cadre avant 89xt18	1			
43	Couvercle ABS 105x50.5x10	1			
44	Engrenages	1			
45L	Couvercle gauche en plastique	1			
45R	Couvercle droit en plastique	1			
46	Bouton	1			

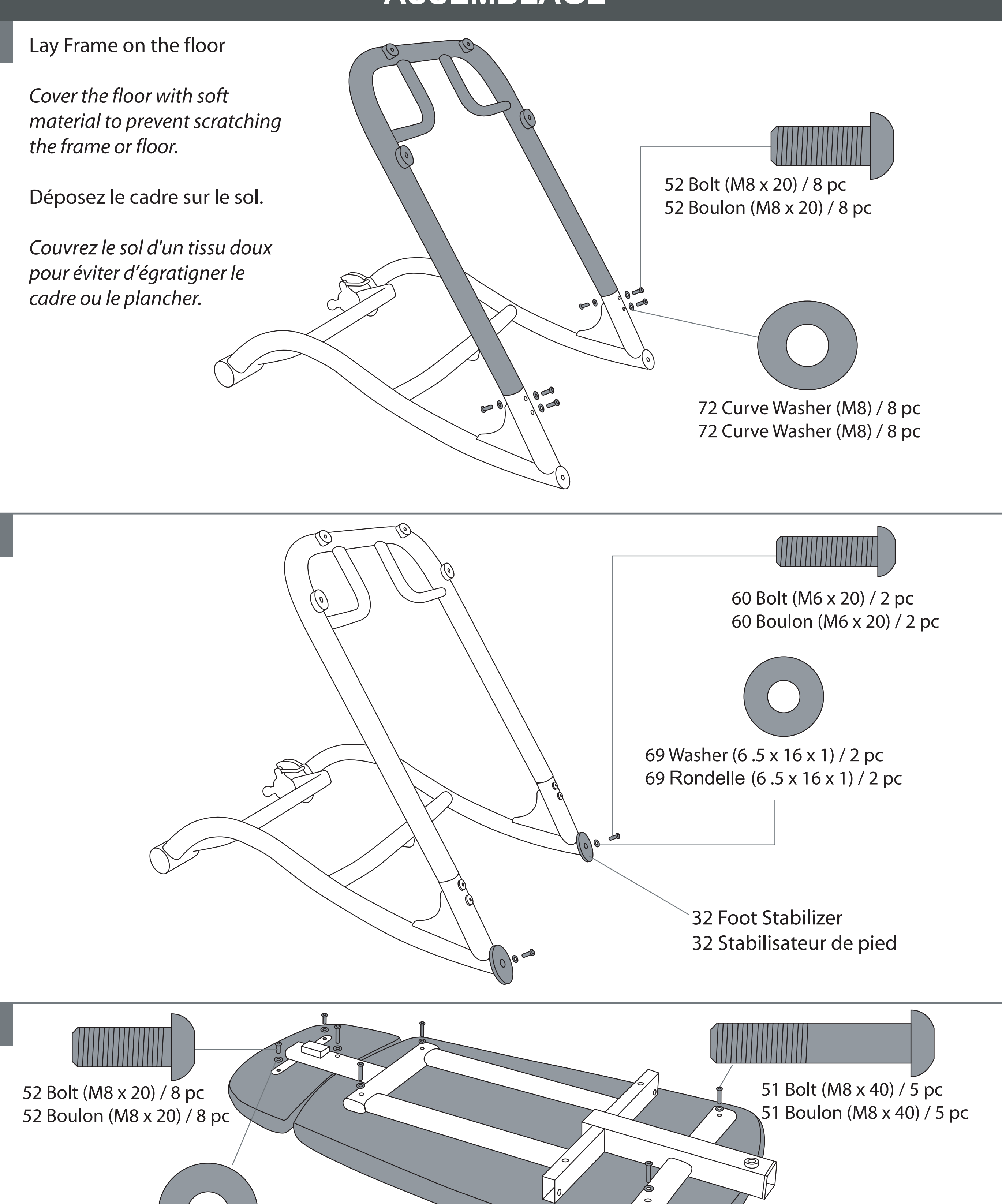
ASSEMBLY
ASSEMBLAGE

1 Lay Frame on the floor

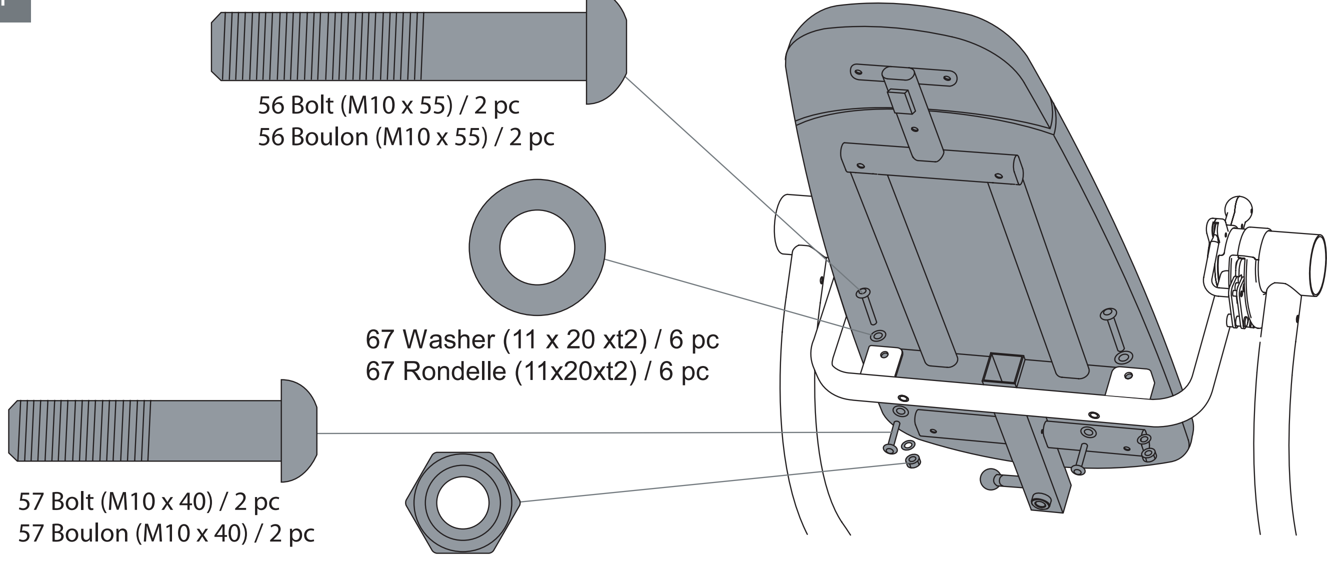
Cover the floor with soft material to prevent scratching the frame or floor.

Déposez le cadre sur le sol.

Couvrez le sol d'un tissu doux pour éviter d'égratigner le cadre ou le plancher.



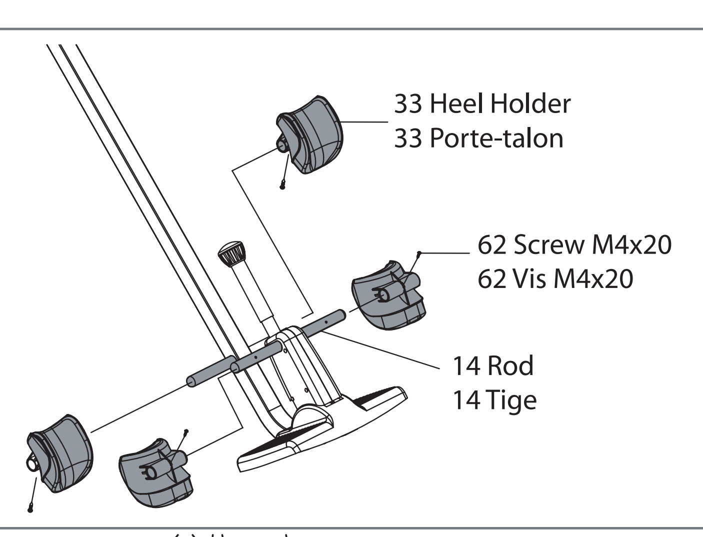
4



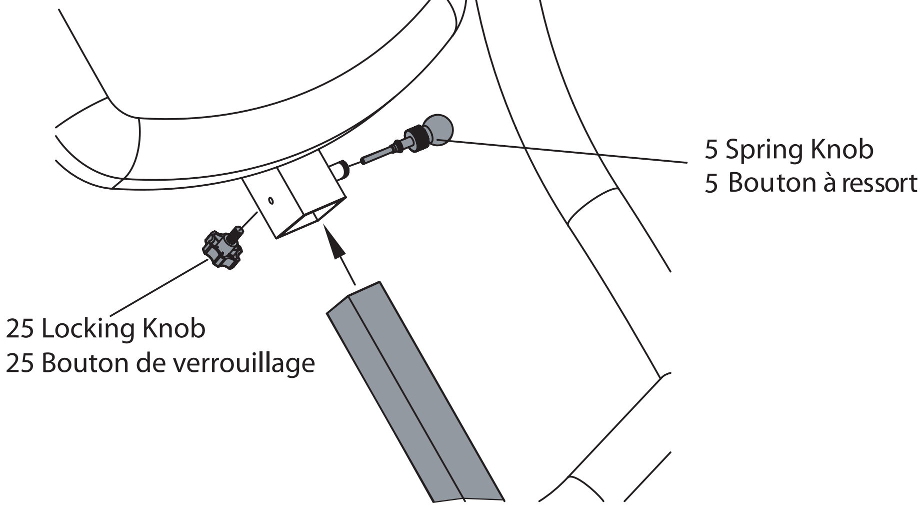
5

First remove four M4x20 Screws (62) from both Rods (14) and then install for Heel Holders (33) to both Rods (14) with four M4x20 Screws (62) that were removed.

enlevez d'abord quatre M4x20 vis (62) des deux tiges (14) et installez alors Porte Talon (33) à tous les deux tiges (14) avec quatre M4x20 vis (62) cela ont été enlevés.

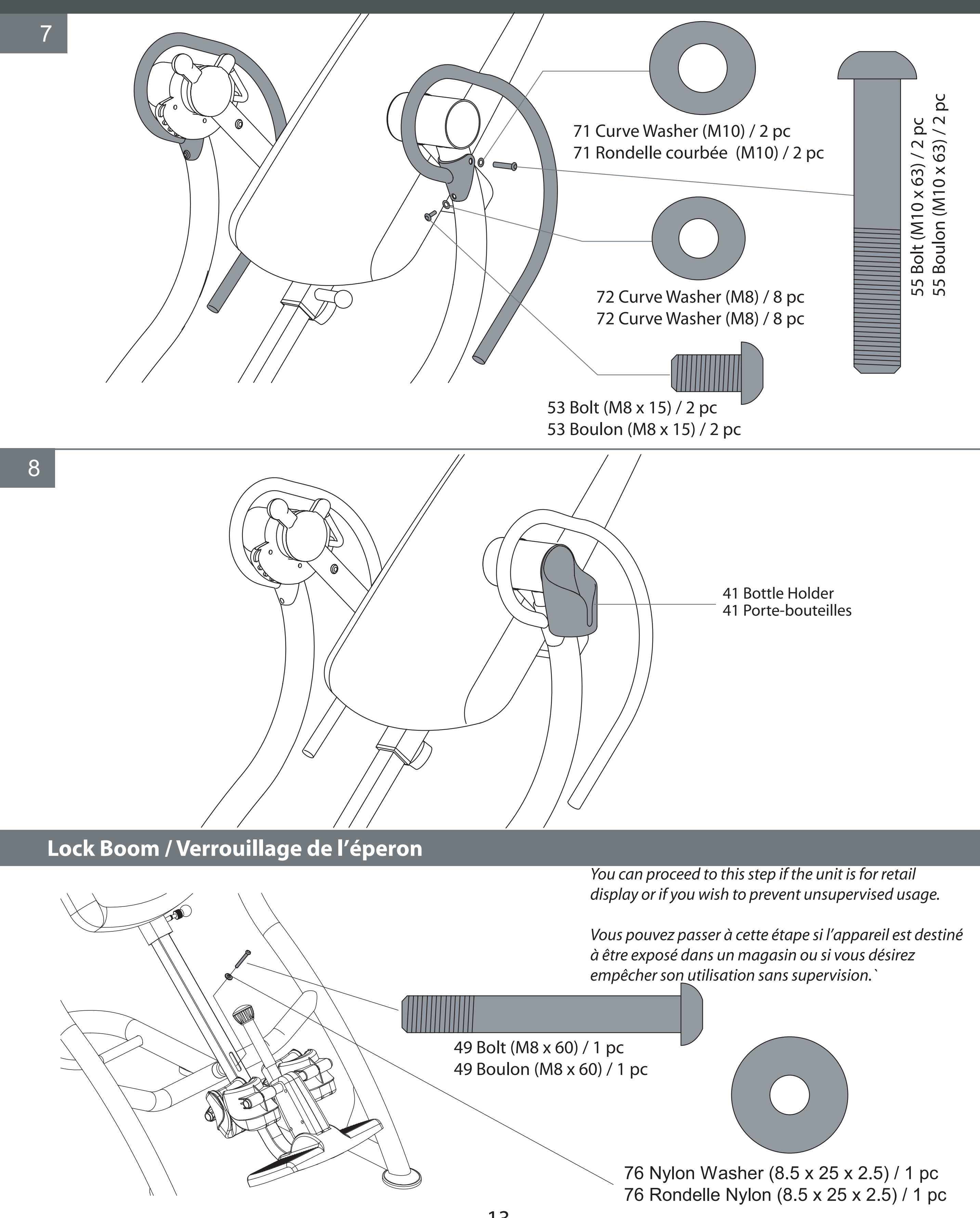


6



ASSEMBLY / ASSEMBLAGE

7



Lock Boom / Verrouillage de l'éperon

You can proceed to this step if the unit is for retail display or if you wish to prevent unsupervised usage.

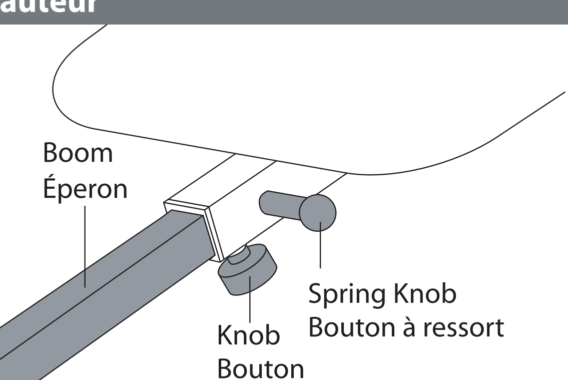
Vous pouvez passer à cette étape si l'appareil est destiné à être exposé dans un magasin ou si vous désirez empêcher son utilisation sans supervision.`

HOW TO USE
MODE D'EMPLOI

Set Boom to your height / Réglage de l'éperon à votre hauteur

Turn Knob counter-clockwise to losen Boom
Pull Spring Knob as you adjust the Boom
Turn Knob clockwise to de-rattle the Boom

Tournez le bouton dans le sens antihoraire pour desserrer l'éperon.
Tirez le bouton à ressort tout en réglant l'éperon.
Relâchez le bouton et tournez-le dans le sens horaire pour éliminer tout bruit émit par l'éperon.



Mounting / Montage

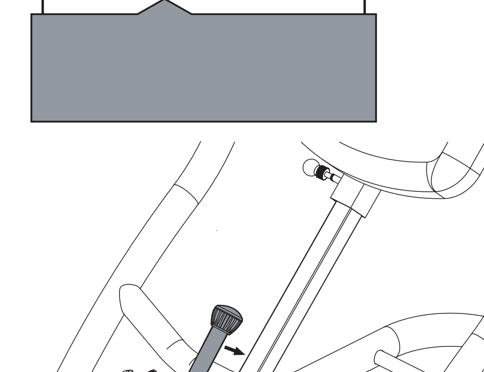
Make sure Lever is at STOP position

Wearing shoes will help ankles stay more secure.

Assurez-vous que le levier se trouve à la position ARRET.

Portez des chaussures pour aider à stabiliser les chevilles.

STOP FREE
ARRET LIBRE

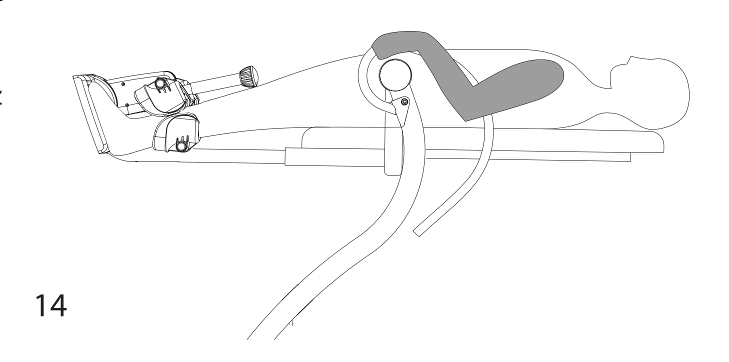


Get to inversion / Passage à l'étape d'inve

Pull Lever to FREE position
With both hands on handles, slowly lie down
If the bed does not rotate, raise the Boom.
When you're at desired angle, push Lever forward to STOP position to lock the bed.

Tirez le levier jusqu'à la position LIBRRE.
Avec les deux mains sur les poignées, couchez-vous lentement.
Si le lit ne pivote pas, soulevez l'éperon.
Lorsque vous vous trouvez à l'angle désiré, poussez le levier vers l'avant jusqu'à la position ARRET pour verrouiller le lit.





HOW TO USE
MODE D'EMPLOI

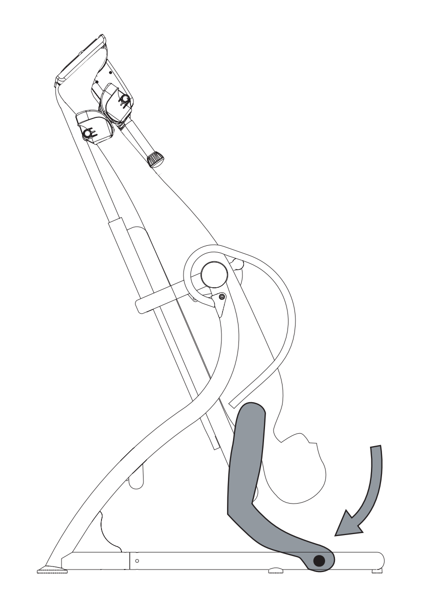
Get to vertical angles
Passage à des angles verticaux

Raise both arms above your head, grab Inversion Handle
Push against the Inversion Handle with left arm, push Lever forward to STOP position

If you can't reach Inversion Handle after raising both arms, raise the Boom.

Soulevez vos deux bras au-dessus de votre tête et agrippez la poignée d'inversion.
Poussez contre la poignée d'inversion avec votre bras gauche et poussez le levier vers l'avant jusqu'à la position ARRET.

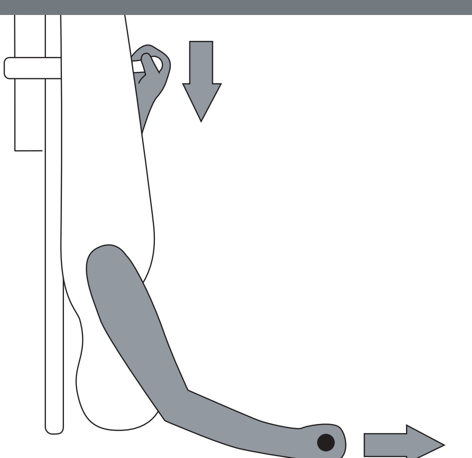
Si vous ne pouvez pas atteindre la poignée d'inversion après avoir soulevé vos deux bras, soulevez l'éperon



Pull Lever to FREE at vertical angles
Tirage du levier jusqu'à la position LIBRE à des angles verticaux

Use left arm to push against Inversion Handle as you pull Lever to FREE

Utilisez votre bras gauche pour pousser contre la poignée d'inversion tout en poussant le levier jusqu'à la position LIBRE.



MAINTENANCE INSTRUCTIONS
MAINTENIR DES INSTRUCITONS

You should check your inversion table for any kind of wear and tear before each use.

1. Check the pivot arms, bed, heel holders for wear and tear
2. Replace damaged and worn components immediately
3. Keep all damaged equipment out of use until it is repaired

Vous devriez vérifier votre table de l´inversion pour tout genre d´usure avant chaque usage.

1. Vérifie les bras de pivot, les porte-talon la boucle pour l´usure.
2. Remplacez immédiatement des composants endommagés et uses.
3. S´il vous plait laissez tout le materiel endommagé hors d´usage jusqu´à ce qu´il soit réparé.

WARRANTY
GARANTIE

Paradigm Inc. warrants to the original purchaser that this product is free from defects in material and workmanship when used for the purpose intended, under the conditions that it has been installed and operated in according to Paradigm's Owner's Manual. Paradigm's obligation under this warranty is limited to replacing free of charge, any parts which may prove to be defective under normal home use. This warranty does not include any damage caused by improper operation, misuse or commercial application. From the date of purchase, the frame is warranted to be free from defects for 1 (one) year. All parts and workmanship, including electronics and its console cases, upholstery, foam, ball bearings, pulleys, cables, shocks, all tension mechanisms, wheels, pedals and hardware are to be free from defects for 90 days. This warranty is offered only to the original owner and is not transferable. Proof of purchase is required.

Paradigm Inc. garantit à l'acheteur original que ce produit sera libre de défauts de matériaux et de main d'œuvre lorsqu'il est utilisé pour les besoins prévus, à condition qu'il ait été installé et utilisé conformément au manuel d'utilisation de Paradigm. Les obligations de Paradigm en vertu de cette garantie se limitent au remplacement ou à la réparation, sans frais, de toute pièce qui s'avère défectueuse sous une utilisation domestique normale. Cette garantie ne comprend pas les dommages causés par une mauvaise utilisation, un mésusage ou une application commerciale. Le cadre est garanti contre les défauts pendant 1 (un) an à compter de la date d'achat. Toutes les pièces et la main d'œuvre, y compris l'électronique et ses étuis de console, le rembourrage, la mousse, les roulements à billes, les poulies, les câbles, les amortisseurs, les mécanismes de tension, les roues, les pédales et la quincaillerie, seront libres de défauts pendant 90 jours. Cette garantie est offerte seulement au propriétaire original et elle n'est pas transférable. Une preuve d'achat est requise.

PART REQUEST FAX FORM
FORMULAIRE DE COMMANDE DE PIÈCES PAR TÉLÉCOPIEUR

Fax this form to 1-626-810-2166
Veuillez envoyer ce formulaire au 1-626-810-2166

Or email customer service requests to : service@paradigmhw.com
Vous pouvez aussi envoyez vos demandes de service par courriel à : service@paradigmhw.com

---

NAME / NOM: ____________________
ADRRESS / ADRRESSE : ____________________
TELEPHONE / TÉLÉPHONE: (day / le jour) ____________________
(night / le soir) ____________________
(fax / télécopieur éventuel) ____________________
MODEL # / MODÈLE N˚ : ____________________
PURCHASE DATE / DATE D´ACHAT : ____________________
PLACE OF PURCHASE / VENDEUR : ____________________

Part # Pièce n°	Description Description	Quan. Quan.

* YOUR ORDER WILL BE PROCESSED WITHIN 3 BUSINESS DAYS
* VOTRE COMMANDE SERA TRAITÉE DANS LES 3 JOURS OUVRABLES

OFFICIAL USE ONLY / RÉSERVÉ À NOS SERVICES
SHIP DATE / DATE D´EXPÉDITION : ____________________
TRK # : ____________________
BACK ORDER / COMMANDE EN SYSPENS: ____________________